

集落リーダーエッセイ 口絹屋

口絹屋でスポnetなんぶ ごきんじよ健康づくり応援団による出張型体操教室を開催しています。
 8人の参加メンバーで7月から9月までの毎週水曜日に行い、体力チェックからストレッチの運動、脳トレ、筋トレ、ウォーキングなどの指導を段階的に教えていただいています。
 また、運動以外に保健師さんによる「生活習慣の改善」や、栄養士さんの「バランスのとれた食事」などのお話もありました。
 受講の成果で、皆さん健康に対する意識が高まり、毎日のウォーキングや生活習慣の改善に努力するようになりました。



南部町グラウンドゴルフ協会秋の大会



9月13日(火)当施設は南部町グラウンドゴルフ協会の秋の大会でした。しかし沢山いますねえ!グラウンドゴルフ恐るべし。

9月~10月の予定

- 9月25日(日)除草作業、防災点検、地域守り隊、運動会参加者説明会
- 10月2日(日)おおくに大運動会
- 10月22日(土)農と食のフェスタin西部
- 10月30日(日)まめなかや収穫祭 大国まつり実行委員会

こちら大田園産物局

稲穂後記

長年米作りをしてまいりましたが、米作りが困難となり、今年からそばを作り始めました。
 畑一面、白い花が咲いてとてもきれいです。
 秋の収穫を楽しみにしています。
 (地域づくり部 段塚)

なんとも暑かった今年の夏、9月

に入り一雨一雨ごとによやく涼しさを感じられる今日この頃。九州や北海道の方では何回も台風や地震に見舞われ大変でしたね。
 私たちのところは台風が来てもたいしたこともなくいい所です。これも大山さんのおかげではないでしょうか。
 (ふれあい部 蔵田)



後列左から 松本、持田、前田(進) 前田(輝)、蔵田、段塚
 前列左から 山崎、竣成、山岡

広報

おおくに

第111号 平成28年9月15日発行
 大国地域振興協議会(おおくに田園スクエア内) 電話 66-5266



大国主命

大国ペタンク大会開催!



秋晴れの9月11日(日)ペタンク大会を開催しました。苛烈な予選リーグを勝ち抜いて決勝戦は2年連続で田園VS倭の対決。今年こそと意気込む倭チームでしたが振り返りにあい田園チームがV2を達成。おめでとうございます。また予選で敗退した皆さんも楽しんでいただけたかと思います。皆さん参加いただきありがとうございました。

原区敬老会

晴天に恵まれた9月11日(日)原区では敬老会を行いました芸達者の皆さんの出演で皆さん大喜び、秋の一日を楽しんでいただきました。



猪小路練成会

うだるような暑さの8月21日(日)、猪小路区の練成会を行いました。当日午後4時、子供からお年寄りまで、60名が集い、大いに食べて飲んで、最後は恒例のビンゴゲームで暑さを吹き飛ばしました。



鍋倉敬老会



9月4日(日)、鍋倉区の敬老会を行いました。いつもは集落の公民館で食事会なのですが、今年は岡商店さんの悠翠館でちょっとリッチなお祝いをしました♪なので、敬老会対象者さん以外にも、普段はあまり参加することのない子どもたちも参加し、とてもにぎやかで楽しい時間となりました!!記念撮影も、きっと貴重な思い出になることと思います。皆さん、いつまでもお元気で・・・(*。^*)

健康コーナー

「どうして食欲の秋？」

秋と言えばいろんな秋がありますが、その中の1つ「食欲の秋」 どうして秋になると食欲が増すのでしょうか。 その理由として

- ①日照時間が減少することで、セロトニンの分泌が低下。このセロトニンの分泌を増やすために、たくさん食べて、よく眠ることで精神の安定を図っているのです。
- ②気温変化に対するからだの反応：気温が下がると体温維持の為、基礎代謝があがってきます。基礎代謝があがると、それだけエネルギーを多く使うので、それを補おうと空腹感を感じ、食欲が増加するのです。

食べ過ぎにならないようにするためには・・・

- ①野菜や海草類を最初に食べる。(歯ごたえが良いので、咀嚼回数が増え、満腹感を味わいやすくなります)
- ②噛む回数を決めて意識して噛む。
- ③お茶や水など、ノンカロリーの飲み物を一緒にたっぷり摂る。
- ④食事中の会話を楽しむ。

などがあげられます。

記 鍋倉区 山岡加奈子